

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* TERHADAP
KELINCAHAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 4 OGAN KOMERING
ULU**

Skripsi Oleh:

ARIZKI OKFIRANO

Nomor Induk Mahasiswa 06091006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2012/2013

R. 22558 / 23042

**PENGARUH LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG TERHADAP
KELINCAHAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 4 OGAN KOMERING
ULU**

Skripsi Oleh:

ARIZKI OKFIRANO

Nomor Induk Mahasiswa 06091006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

2012/2013



S
796.334 07
Ari
p
2013

21.140049

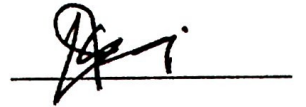
Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa


Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



2. Sekretaris : Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH



3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



4. Anggota : Dr. Hartati, M.kes



5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Indralaya, 9 Desember 2013
Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

**PENGARUH LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG TERHADAP
KELINCAHAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 4 OGAN KOMERING ULU**

Skripsi Oleh :

Arizki Okfirano


Nomor Induk Mahasiswa 06091006008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1,

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001


Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH
NIP. 194604261971102001

**Disahkan,
Ketua Program Studi**

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Arizki Okfirano
Nim : 06091006008
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Dribbling Zig-zag Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Desember 2013



Arizki Okfirano

06091006008

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- ◆ Untuk Ke Dua Orang Tua ku Ayah ALMAZARI dan Ibu RITATI ASNIAR yang selalu memberikan do'a, semangat dan kepercayaan bahwa aku selalu bisa melewati segala kesulitan dalam hidupku.
- ◆ Saudaraku Vovy Septia Rukmalu dan M. Agung Barokha yang selalu membrikan motivasi
- ◆ Nenek Asia Rezi, Om, Tante dan Sepupu tersayang yang selalu memberi senyum dan memotivasi keberhasilan ku, semoga aku bisa menjadi lebih baik.
- ◆ Untuk Pembimbingku Bapak Drs. Waluyo M.Pd dan Ibu Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurni, SpkM.MEd yang berperan besar dalam menyelesaikan skripsi ku.
- ◆ Sahabat seperjuangan Dewi Ayu, Anggi, Ryan susila, Novri Antu, Gia, Adi PK, Vian Namek, Sutero, Dops, Idris, An topel, Renu, Yon, Zaza, Ari Vieira, Enda, Ayie, Ijal, Hendri, abu, efan, Egi, Cecep, Riko, Ari BD dan seluruh sahabat Penjaskes Unsri angkatan 2009 yang telah bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi kita.
- ◆ The Special One "Candri Maretha Purnama Ramadhani", yang selalu memberikan do'a, semangat, memotivasi dan dengan sabar menemani ku baik susah maupun senang, ku ucapkan terima kasih untuk semuanya.
- ◆ Sahabat Sator's Ardo, Doka, Nyamek, Panjol, Puryaw, Riza, Memed, Ono, Bencong, Conger, Tole, Mamas, Moen, Sonk, Aconk, Joyan, Sodek, Wancik yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsiku
- ◆ Sahabat – sahabat yang telah memberikan motivasi Mbah, Dayat, Odink, Martha, Yophie, Dhegi, Rio Atmaja, Khiting, Desi Nasrun, Rina ketut, Ellen.
- ◆ Bagi adik-adik tingkatku 2010, 2011, 2012, 2013 teruslah berjuang, bangun terus dan perkuat rasa kebersamaan dan kekompakkan kita, karena disini kita satu rasa, satu tujuan, satu keluarga yang selalu berjuang bersama-sama karena kita "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".
- ◆ Seluruh Dosen Penjaskes yang dengan sabar dan ikhlas memberikan ilmunya kepadaku.
- ◆ Almamaterku FKIP Penjaskes "One For All, All For One.

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Drs. Waluyo, M. Pd dan Ibu Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak H. Hafazuddin S.Pd. M.Si selaku Kepala SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu dan Bapak Ervian Agus, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu serta para guru, staf TU dan Siswa ekstrakurikuler yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Oktober 2013

Penulis

AO

Motto:

- ❖ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*
- ❖ *Nothing Is Impossible*
- ❖ *Keringat Orang Tua Jadikan Semangat Keberhasilan*
- ❖ *Jadikan Kesalahanmu Menjadi Sebuah Pembelajaran Yang Akan Datang*

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN LULUS UJIAN SKRIPSI..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRAK..... | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 3 |
| 1.3 Batasan Penelitian..... | 3 |
| 1.4 Rumusan Penelitian..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1 Pengertian Sepak Bola..... | 5 |
| 2.2 Latihan..... | 6 |
| 2.3 Dribbling..... | 6 |
| 2.4 Tujuan Latihan..... | 8 |

| | |
|---|----|
| 2.5 Prinsip Latihan | 8 |
| 2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan Dribbling..... | 9 |
| 2.7 Program Latihan | 10 |
| 2.8 Latihan Dribbling Zig-zag..... | 10 |
| 2.8.1 Dribbling Zig-zag..... | 10 |
| 2.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi dan Menghambat Latih..... | 12 |
| 2.10 Tahap-tahap Penelitian..... | 13 |
| 2.11 Hipotesis..... | 14 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 15 |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 15 |
| 3.2 Definisi Operasional Variabel..... | 15 |
| 3.3 Tempat dan Waktu | 16 |
| 3.3.1 Tempat Penelitian..... | 16 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian | 16 |
| 3.4 Populasi dan Sample | 16 |
| 3.4.1 Populasi Penelitian..... | 16 |
| 3.4.2 Sample Penelitian..... | 16 |
| 3.5 Teknik Sampling | 16 |
| 3.6 Rancangan Penelitian..... | 17 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data..... | 18 |
| 3.8 Teknik Analisis Data..... | 19 |
| 3.8.1 Uji Normalitas..... | 19 |
| 3.8.2 Uji Homogenitas | 20 |
| 3.8.3 Uji Hipotesis..... | 21 |

| | |
|---|--------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 23 |
| 4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian..... | 23 |
| 4.1.2 Karakteristik Sampel | 23 |
| 4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen | 24 |
| 4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol | 25 |
| 4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen | 27 |
| 4.1.6 Deskripsi Data Hasil Postest Kelompok Kontrol | 28 |
| 4.1.7 Deskripsi Data Perbandingan Pretest dan Postest Dribbling Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 29 |
| 4.1.8 Uji Normalitas data | 30 |
| 4.1.9 Uji Homogenitas..... | 30 |
| 4.1.10 Uji Perbedaan Rata-rata Hasil pretest dan postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 31 |
| 4.1.11 Uji Hipotesis..... | 32 |
| 4.2 Pembahasan..... | 32 |
| 4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen | 32 |
| 4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postest Kelompok Kontrol | 33 |
| 4.2.3 Pembahasan Hasil Postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol | 33 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 35 |
| 5.1 Simpulan | 35 |
| 5.2 Saran | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |
| LAMPIRAN | 37 |

DAFTAR TABEL

Halaman

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Jumlah Tabel Penelitian | 24 |
| Tabel 2. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen..... | 24 |
| Tabel 3. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol | 26 |
| Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .. | 27 |
| Tabel 5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol | 28 |
| Tabel 6. Perbedaan Rata-rata Waktu Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Latihan Dribbling Zig-zag..... | 11 |
| Gambar 2. Tahap-tahap Penelitian..... | 13 |
| Gambar 3. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen..... | 25 |
| Gambar 4. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol | 26 |
| Gambar 5. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen | 28 |
| Gambar 6. Histogram <i>Postest</i> Kelompok Kontrol | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Riwayat Hidup | 37 |
| Lampiran 2. SK Pembimbing | 38 |
| Lampiran 3. Usul Judul Penelitian | 39 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Bantuan Penelitian | 40 |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan OKU | 41 |
| Lampiran 6. Data Hasil Dribbling Zig-zag Kelompok Eksperimen | 42 |
| Lampiran 7. Program Latihan | 43 |
| Lampiran 8. Data Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Posttest Kelompok</i> Eksperimen..... | 47 |
| Lampiran 9. Data Hasil <i>Preetest</i> dan <i>Posttest Kelompok</i> Kontrol | 48 |
| Lampiran 10. <i>Ordinal Pairing</i> Berdasarkan Peringkat Hasil Tes..... | 49 |
| Lampiran 11. Uji Normalitas Data Penelitian..... | 50 |
| Lampiran 12. Uji Homogenitas..... | 63 |
| Lampiran 13. Uji Hipotesis..... | 67 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian..... | 71 |
| Lampiran 15. Harga Distribusi t | 75 |
| Lampiran 16. Harga Chi Kuadrat..... | 76 |
| Lampiran 17. Surat Telah Melakukan Penelitian..... | 77 |
| Lampiran 18. Kartu Bimbingan | 78 |

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling Sepak Bola* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu

Arizki Okfirano, 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan *dribbling zig-zag*, variabel terikat hasil kelincahan *dribbling*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler siswa yang dipilih dengan teknik *Sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *dribbling zig-zag*, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 6,65$ dan $t_{tabel} = 1,771$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

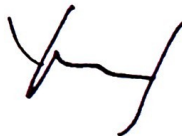
Kata kunci: Latihan *Dribbling Zig-Zag*, Kelincahan *Dribbling Sepak Bola*

Pembimbing 1

Pembimbing 2



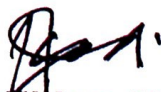
Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001



Prof.Dr.dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.MPH
NIP.194604261971102001

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Permainan sepak bola tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepak bola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepak bola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepak bola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola. Sepak bola adalah “permainan fisik dan mental yang menantang” yang dinyatakan dalam (Luxbacher, 2001: V).

Cabang olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang memainkan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta

berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepak bola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepak bola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepak bola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan. Salah satunya teknik menggiring bola (*dribbling*). Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam: 1. Teknik sentuhan bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, 2. Teknik dengan sentuhan bola menggunakan sisi kaki bagian luar, 3. Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki. Dari sekian banyak teknik dalam sepak bola, *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Mielke (2007:1) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersikap melakukan operan atau tembakan). Menurut Mielke (2007:8) *dribbling zig-zag* adalah pergerakan secara *zig-zag* melewati pancang kerucut tersebut kedua arah, kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutar kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk mendapatkan kecepatan *dribbling* yang cepat harus memiliki kelincahan. Dalam *dribbling* unsur kelincahan sangatlah penting untuk mendapatkan hasil kecepatan sehingga dapat melakukan *dribbling* yang cepat.

Kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu olahraga sepak bola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi pemain sering kehilangan kontrol bola, pada saat menggiring bola jarak antara kaki dan bola masih terlalu jauh, oleh karena itu kelincahan *dribbling* kurang maksimal dan Sekitar 70% siswa belum bisa melakukan *dribbling* yang di inginkan. Oleh karena itulah penulis akan mengadakan eksperimen tentang pengaruh latihan

dribbling zig-zag di ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu. Karena dalam kesimpulan jurnal Ari(2013:10) “Terdapat pengaruh signifikan antara latihan Menggiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Menggiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar. Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling zig-zag* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling*, karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubaharah gerakan *dribbling*, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam *dribbling* itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *dribbling zig-zag* ini dinilai dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

Mengingat pentingnya latihan apa yang tepat untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai, pengaruh hasil latihan yang dicapai antara bentuk latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

1.2 Identifikasi masalah

Kemampuan kelincahan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu masih kurang, dikarenakan:

1. Karena kelincahan yang kurang maksimal.
2. Pada saat menggiring bola siswa masih sering kehilangan kontrol bola.
3. Pada saat menggiring bola jarak antara kaki dan bola masih terlalu jauh.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, peneliti ini hanya meneliti pengaruh latihan *dribbling*

zig-zag terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, batasan masalah, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah: Adakah pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu?

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Ogan Komering Ulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah agar dapat menjadi masukan :

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Neger 4 Ogan Komering Ulu.
2. Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori maupun praktek dalam permainan sepak bola.
3. Bagi para pembina olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : PT. BINEKA CIPTA.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Djezad, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang.
- Koger, Robert.(2007). *Latihan Dasar Sepakbola Andal Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetisi.
- Luxbacher, Joseph A (2001) *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- PSSI. (2010/2011). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta : PSSI.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- <http://repository.unri.ac.id/bitstream/123456789/1580/1/JURNAL%20ARI.pdf>